ЧУДО-КАШИ



СЕМЬ ПОВАРЯТ

ЧУДО-КАШИ



СОДЕРЖАНИЕ





основные блюда

350 килокалорий

355–450 килокалорий

455–550 килокалорий

десерты

125 килокалорий

130–180 килокалорий

КАША РИСОВАЯ «ФАНТАЗИЯ»



на 6 порций

- рис 300 г
- изюм без косточек 90 г
- чернослив 150 г
- морковь 180 г
- капуста цветная 240 г
- масло кунжутное 2 ст. ложки
- вода 600 г
- сахар
- соль

■ Рис залейте кипящей водой, добавьте сахар, соль и варите до полуготовности.

■ Готовый рис соедините с сухофруктами, нарезанной морковью, капустой и тушите под крышкой до готовности.

■ При подаче кашу заправьте маслом и оформите зеленью.

КАША РИСОВАЯ С ГРИБАМИ

на 4 порции

- рис 1 стакан
- вода 2½ стакана
- фундук 300 г
- грибы 100 г
- помидоры 3 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 3 ст. ложки
- соль

■ Рубленый лук обжарьте на масле, добавьте нарезанные кубиками помидоры и грибы.

■ Рис залейте кипящей водой, посолите и варите почти до готовности. Добавьте лук и грибы, варите еще 15 минут.

■ Положите рубленые орехи, перемешайте и подавайте.







КАША РИСОВАЯ В ТЫКВЕ

на 8 порций

- рис 1 стакан
- тыква небольшая 1 шт.
- вода 2½ стакана
- сметана 1 стакан
- масло сливочное 2 ст. ложки
- изюм без косточек 1 стакан
- яйца 3 шт.
- сахар ½ стакана
- корица молотая ¼ ч. ложки

■ У тыквы срежьте верхушку, удалите семена и часть мякоти так, чтобы остались стенки толщиной 1 см.

■ Рис залейте кипящей водой, посолите и сварите до полуготовности.

■ Смешайте кашу с половиной измельченной мякоти тыквы и варите до готовности.

■ Кашу слегка охладите, соедините со сметаной, сливочным маслом, изюмом, корицей, сахаром и желтками.

■ Яичные белки взбейте в пену, аккуратно введите в массу и перемешайте.

■ Наполните тыкву приготовленной массой, накройте вырезанной крышкой и запекайте 30–40 минут при 160 °С.

■ При подаче можно сделать из тыквы «карету», вырезав из бумаги «колеса» и «окошко».

КАША РИСОВАЯ С ФРУКТАМИ

на 4 порции

- рис 160 г
- вода 1½ стакана
- молоко ¾ стакана
- сухофрукты 100 г
- сахар
- соль



■ Сухофрукты замочите в холодной воде до набухания.

■ Рис варите в кипящей подсоленной воде 5 минут, затем влейте горячее молоко, добавьте сахар и варите на слабом огне до готовности.

■ Добавьте к каше сухофрукты и прогрейте.

■ Рисовую кашу выложите в формочки, смазанные маслом, и охладите.

■ При подаче кашу выложите на блюдо и оформите фруктами и ягодами.



КАША «ШОКОЛАДНАЯ»

на 2 порции

- рис 200 г
- вода 2 стакана
- молоко 300 г
- какао-порошок 2 ст. ложки
- сахар 100 г
- сливки густые 50 г
- шоколад 50 г
- соль



■ Рис всыпьте в кипящую подсоленную воду и варите 10 минут, затем влейте горячее молоко и варите кашу до загустения.

■ В кашу добавьте какао, сахар, варите еще 5 минут.

■ Выложите кашу в формочки, смазанные маслом, и охладите.

■ Взбейте сливки в пышную пену.

■ При подаче выложите кашу на блюдо, оформите взбитыми сливками и кусочками шоколада.



КАША РИСОВАЯ С ВАРЕНЬЕМ



на 4 порции

- рис 1½ стакана
- вода 1½ стакана
- молоко 1½ стакана
- сливки густые 200 г
- сахарная пудра 4 ст. ложки
- варенье 300 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- ванилин 1 щепотка

■ Рис уварите до полуготовности в подсоленной воде, затем влейте молоко и варите кашу до готовности.

■ В кашу добавьте масло, ванилин и перемешайте. Охладите.

■ Сливки взбейте, добавьте сахарную пудру.

■ При подаче в креманки положите кашу, затем варенье, взбитые сливки. Верхний слой оформите ягодами из варенья.

КАША РИСОВАЯ С СЫРОМ

на 2 порции

- рис 1 стакан
- соус томатный ½ стакана
- сыр твердый 30 г
- масло сливочное 3 ст. ложки
- соль



- Рис сварите в подсоленной воде и откиньте на сито.
- Обжаривайте рис на растопленном масле, помешивая до тех пор, пока он слегка не подрумянится.
- Залейте рис горячим томатным соусом, добавьте тертый сыр и перемешайте. Кашу уложите в формочки, прижмите. Выложите кашу на блюдо. Сверху прикрепите стебли зелени петрушки. Сделайте «парус» из ломтиков сыра так, чтобы получились «кораблики».
- Из апельсиновой цедры вырежьте «рыбок» и выложите на блюдо.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ

на 4 порции

- крупа гречневая «Макфа» 4 пакетика
- лук репчатый 2 головки
- морковь 1 шт.
- чеснок 5 зубчиков
- масло растительное 2 ст. ложки

■ Гречку в пакетиках сварите, следуя указаниям на упаковке.

■ Лук и морковь мелко нашинкуйте, обжарьте на масле.

■ Овощи соедините с кашей, добавьте измельченный чеснок и, плотно накрыв крышкой, дайте каше постоять 20–30 минут.

■ При подаче оформите зеленью.



КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПРОТЕРТАЯ

на 2 порции

- крупа гречневая 100 г
- молоко 1½ стакана
- вода 1 стакан
- масло сливочное 20 г
- соль



■ Крупу подсушите в духовке, измельчите в кофемолке и просейте.

■ В кипящее молоко, разведенное водой, постепенно всыпьте крупу, посолите и варите 20–30 минут при непрерывном помешивании.

■ При подаче кашу выложите на блюдо и полейте растопленным маслом.



КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛИСИЧКАМИ





на 2 порции

- крупа гречневая 1 стакан
- грибы лисички 300 г
- лук репчатый 1 головка
- вода 2½ стакана
- масло растительное 2 ст. ложки
- пюре томатное 2 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Крупу залейте двумя стаканами горячей воды, посолите и сварите рассыпчатую гречневую кашу.

■ Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте на масле с добавлением нашинкованного кольцами лука, посолите, поперчите, влейте немного воды и тушите до готовности. В конце приготовления введите томатное пюре.

■ Готовую кашу выложите на блюдо, сверху уложите тушеные грибы и зелень.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С СУХОФРУКТАМИ



на 4 порции

- крупа гречневая 250 г
- курага 100 г
- чернослив без косточек 100 г
- орехи грецкие рубленые 4 ст. ложки
- вода 3 стакана
- соль

■ Чернослив и курагу предварительно замочите до набухания, затем отварите по отдельности.

■ Часть вареных сухофруктов нарежьте кусочками.

■ Крупу соедините с нарезанными сухофруктами, залейте кипятком, посолите и варите до готовности.

■ При подаче заправьте кашу растопленным сливочным маслом. Оформите оставшимися сухофруктами и посыпьте рублеными орехами.

КАША МАННАЯ С БАНАНАМИ

на 4 порции

- крупа манная 110 г
- молоко 2 стакана
- банан 1 шт.
- шоколад 50 г
- сахар 1 ст. ложка
- масло сливочное 2 ч. ложки

■ Молоко доведите до кипения и добавьте сахар.

■ Тонкой струйкой всыпьте манную крупу и варите при помешивании до готовности.

■ Банан нарежьте мелкими кубиками.

■ Кашу соедините с бананом и заправьте растопленным маслом.

■ При подаче посыпьте кашу тертым шоколадом. По желанию оформите ягодами и мятой.



КАША МАННАЯ С КАРАМЕЛЬЮ

на 4 порции

- крупа манная ¾ стакана
- молоко или сливки 550 г
- орехи грецкие 100 г
- сахар ¼ стакана

для карамели:

- сахар 2 ст. ложки
- вода 2 ст. ложки

■ Молоко или сливки доведите до кипения, посолите и добавьте часть сахара, всыпьте тонкой струйкой манную крупу и варите при помешивании до загустения.

■ В кашу добавьте рубленые грецкие орехи и перемешайте. Кашу переложите в форму, смазанную маслом, равномерно посыпьте сахаром и прогрейте под грилем до образования золотистой корочки.

■ Для карамели сахар залейте водой и, помешивая, на слабом огне растворите его. Затем нагрев увеличьте и варите сироп до золотистого цвета. Ложкой вылейте карамель на пергамент в виде рисунка. Охладите.

■ При подаче оформите кашу карамелью.



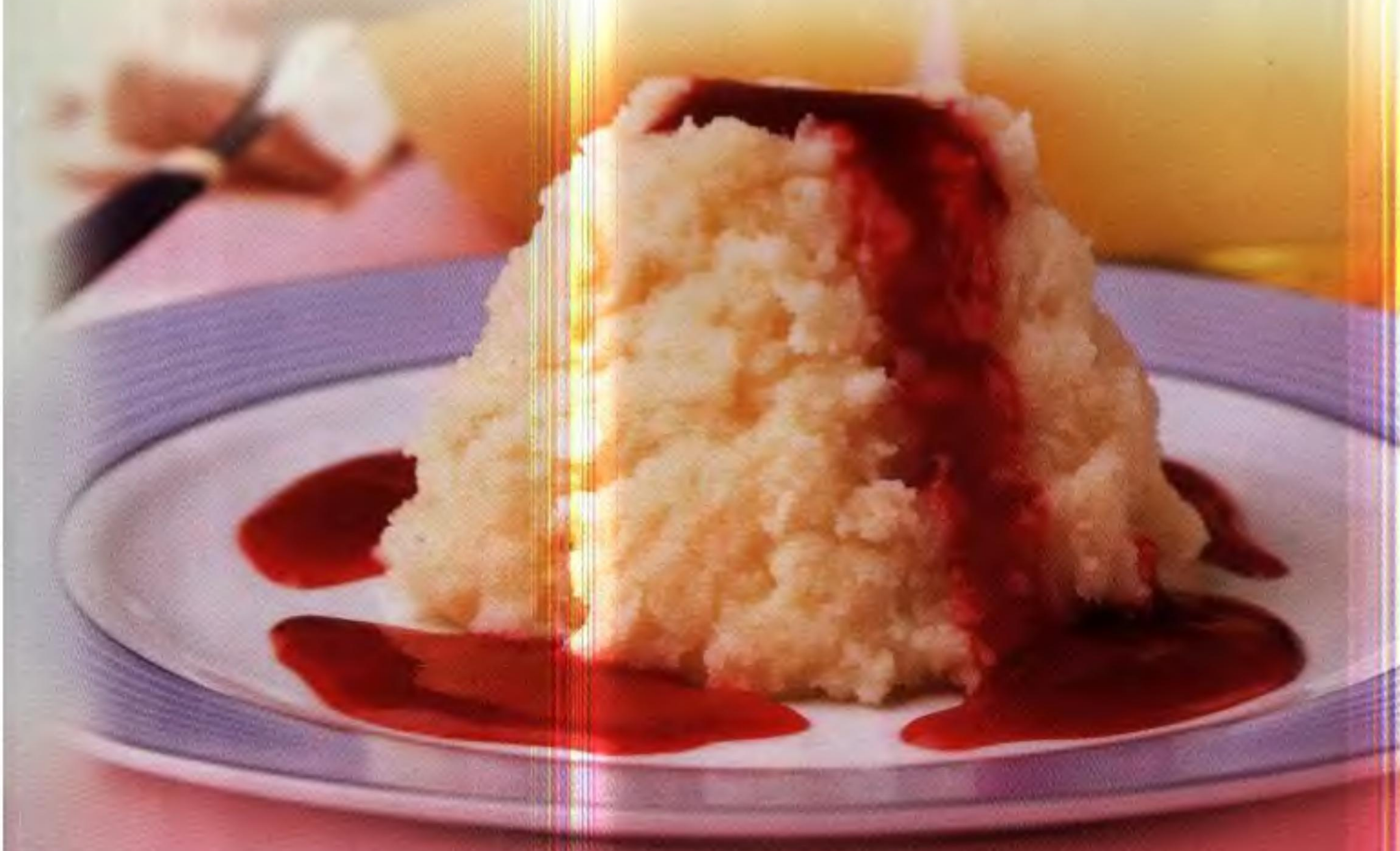
КАША МАННАЯ С СОУСОМ

на 2 порции

- крупа манная ½ стакана
- молоко 2 стакана
- сахар 2 ст. ложки
- ванильный сахар 1 ч. ложка
- соль

для соуса:

- клюква 60 г
- вода ¾ стакана
- крахмал картофельный 1 ст. ложка
- сахар 2 ст. ложки
- цедра 1 апельсина



■ Молоко доведите до кипения, добавьте сахар, ванильный сахар, соль, всыпьте манную крупу и варите при помешивании до загустения.

■ Для соуса из клюквы выжмите сок, мезгу залейте водой и варите 3 минуты. Отвар процедите, соедините с сахаром, добавьте отжатый сок, цедру апельсина, доведите до кипения, влейте тонкой струйкой разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал и варите 5 минут.

■ При подаче кашу полейте приготовленным соусом.

КАША ЯБЛОЧНО-МАННАЯ





на 4 порции

- крупа манная 130 г
- сок яблочный 500 г
- сахар 50 г
- масло сливочное 1 ст. ложка
- изюм без косточек 100 г
- цедра апельсина тертая 1 ч. ложка

■ Яблочный сок доведите до кипения, добавьте сахар и цедру лимона.

■ Всыпьте тонкой струйкой манную крупу и варите кашу при помешивании до загустения.

■ Добавьте изюм и варите еще 5 минут.

■ При подаче заправьте кашу сливочным маслом.

■ Налейте на блюдо фруктовый соус или сироп от варенья. На него выложите кашу в виде «черепахи». Сделайте «глаза» из изюма. «Нос» и «рот» вырежьте из апельсиновой цедры.

КАША ГУРЬЕВСКАЯ



на 10 порций

- крупа манная 200 г
- сливки 1,7 л
- орехи грецкие 100 г
- сахар ¾ стакана
- яйцо 1 шт.
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- соль



■ Орехи обдайте кипятком, очистите и измельчите.

■ 700 г сливок влейте в широкую посуду, поставьте в духовку, нагревайте сливки и снимайте образующиеся румяные пенки.

■ Оставшиеся сливки доведите до кипения, добавьте 120 г сахара и соль.

■ В сливки всыпьте тонкой струйкой манную крупу и сварите кашу. Охладите. Добавьте в кашу яйцо и перемешайте.

■ Положите половину каши в форму, смазанную маслом, уложите пенки, измельченные орехи. Сверху выложите оставшуюся кашу. Посыпьте кашу оставшимся сахаром и сухарями, запекайте при 220 °C до образования золотистой корочки.

■ Подавайте, оформив свежими или консервированными фруктами.

КАША МАННАЯ НА СОКЕ

на 4 порции

- крупа манная 200 г
- клюква 100 г
- вода 5½ стакана
- сахар 150 г

■ Клюкву разомните и отожмите из нее сок. Мезгу залейте водой и прокипятите. Полученный отвар процедите, добавьте сахар и доведите до кипения.

■ Манную крупу разведите клюквенным соком, влейте в кипящий сироп и сварите густую кашу.

■ Горячую кашу вылейте на противень, дайте ей остыть. При подаче разрежьте на порции.





ОВСЯНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ





на 2 порции

- крупа овсяная 100 г
- вода 1 стакан
- молоко 1 стакан
- чернослив без косточек 60 г
- масло сливочное 20 г
- сахар 20 г
- соль

■ Крупу залейте кипящей подсоленной водой, варите 1 час. Затем добавьте кипящее молоко, чернослив, сахар и варите еще 30 минут.

■ Подавайте кашу со сливочным маслом.





КАША «ДЕТСКАЯ»

на 4 порции

- хлопья овсяные 1 стакан
- вода 1 стакан
- молоко 1 стакан
- творог 50 г
- банан 1 шт.
- яблоки и груши по 100 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- сахар 2 ст. ложки
- соль

■ В кипящую воду засыпьте овсяные хлопья, добавьте соль, сахар и варите 5 минут. Влейте горячее молоко и варите еще 10 минут.

■ В кашу добавьте масло, творог и перемешайте.

■ Бананы, яблоки и груши нарежьте ломтиками и смешайте с кашей.

■ При подаче полейте растопленным сливочным маслом.

• Время приготовления 20 минут •

КАША С АПЕЛЬСИНАМИ

на 4 порции

- хлопья овсяные 1⅓ стакана
- молоко 2 стакана
- апельсины 2 шт.
- яблоко зеленое ½ шт.
- яблоко красное ½ шт.
- изюм без косточек ⅓ стакана
- мед 1 ст. ложка
- ягоды 1 ст. ложка



■ Апельсин ошпарьте и сотрите с него цедру мелкой теркой, из мякоти отожмите сок.

■ Оставшийся апельсин очистите, вырежьте из мембран дольки и отложите.

■ Соедините тертую цедру и овсяные хлопья, залейте горячим молоком, доведите до кипения и, постоянно помешивая, варите на слабом огне до готовности.

■ Добавьте в кашу апельсиновый сок, изюм и мед, перемешайте.

■ При подаче кашу выложите на блюдо, оформите дольками апельсина, ломтиками яблок и ягодами в виде «хвоста павлина». «Голову» и «лапы» сделайте из карамели (см. с. 16).



КАША ОВСЯНАЯ С СУХОФРУКТАМИ



на 2 порции

- хлопья овсяные 1 стакан
- изюм без косточек 1 ст. ложка
- курага 5 шт.
- вода 2 стакана
- орехи грецкие молотые 1 ст. ложка
- мед 1 ст. ложка
- масло сливочное 2 ч. ложки
- соль

■ Изюм и курагу залейте кипятком, выдержите 10–15 минут и откиньте на дуршлаг. Курагу мелко нарежьте.

■ Хлопья залейте горячей водой, добавьте орехи и сухофрукты, посолите, варите 20–25 минут.

■ При подаче заправьте кашу медом и маслом.

КАША ПШЕННАЯ С ПЕРСИКАМИ

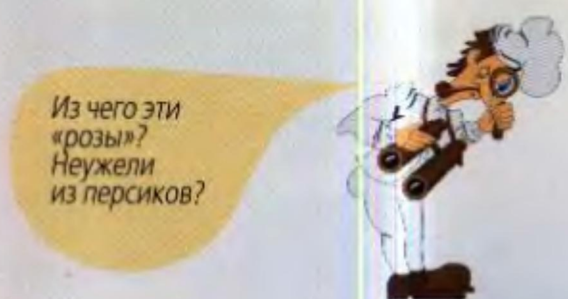
на 2 порции

- пшено 1 стакан
- персики 1–2 шт.
- вода 2 стакана
- масло сливочное 2 ч. ложки
- сахар 2 ч. ложки

■ Крупу залейте кипящей водой, добавьте сахар и сварите кашу.

■ Очищенные персики нарежьте тонкими ломтиками.

■ Перед подачей горячую кашу заправьте маслом и соедините с нарезанными персиками.





КАША ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

на 4 порции

- пшено 300 г
- вода 3 стакана
- яблоки 200 г
- морковь вареная 80 г
- мед 60 г
- соль

■ Крупу залейте горячей водой, посолите и поставьте вариться. Когда крупа впитает всю воду, закройте кастрюлю крышкой и поставьте на водяную баню со слабо кипящей водой на 20 минут.

■ Добавьте в кашу фигурно нарезанные яблоки, морковь, мед и прогрейте.

■ При подаче можете полить растопленным сливочным маслом.





КАША ПШЕНИЧНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ



на 6 порций

- крупа пшеничная 1 стакан
- чернослив без косточек ½ стакана
- вода 4 стакана
- масло сливочное 50 г
- сахар
- соль

■ Чернослив промойте, залейте 3 стаканами горячей воды и сварите.

■ Отвар чернослива процедите, добавьте оставшуюся воду, сахар, соль, всыпьте крупу, сварите вязкую кашу и заправьте ее маслом.

■ При подаче выложите кашу на блюдо, вокруг выложите чернослив в виде «лепестков» цветка. Оформите зеленью так, чтобы получился «стебелек».

КАША НА ГРИБНОМ БУЛЬОНЕ

на 4 порции

- крупа пшеничная «Макфа» 1 стакан
- грибы сушеные 10 шт.
- лук репчатый 1 головка
- морковь 4 шт.
- корень сельдерея ½ шт.
- масло сливочное 2 ст. ложки
- соль



■ Грибы замочите в холодной воде до набухания, затем промойте.

■ Грибы залейте 4 стаканами кипящей воды и варите до размягчения. Готовые грибы мелко порубите, бульон процедите.

■ Лук порубите и обжарьте на части масла.

■ 2½ стакана бульона доведите до кипения, посолите. Положите в бульон жареный лук, вскипятите, всыпьте крупу и варите, помешивая, до загустения.

■ Добавьте грибы, выложите кашу в формочки, смазанные маслом, запекайте до образования золотистой корочки.

■ При подаче выложите кашу из формочек на блюдо и полейте оставшимся

КАША ПЕРЛОВАЯ С СУХОФРУКТАМИ

на 4 порции

- крупа перловая 200 г
- вода 3½ стакана
- сухофрукты 200 г
- апельсин 1 шт.
- цедра лимона и апельсина тертая 1 ст. ложка
- сок лимонный 1 ст. ложка
- корица молотая ¼ ч. ложки
- сахар 2 ч. ложки
- соль

■ Крупу замочите в холодной воде на 3–4 часа. Промойте сначала теплой, затем горячей водой.

■ Крупу залейте кипящей водой, варите до загустения, добавляя при помешивании сухофрукты, соль и сахар.

■ В конце варки добавьте цедру, корицу и лимонный сок.

■ При подаче оформите кашу дольками апельсина.



КАША ТЫКВЕННАЯ

на 6 порций

- тыква 900 г
- рис 300 г
- сахар 35 г
- соль

■ Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте кубиками, отварите в кипящей воде с добавлением сахара и соли. Протрите тыкву через сито, добавьте предварительно сваренный рис и прогревайте в духовке 30 минут.

■ При подаче оформите обжаренными тыквенными семенами.

■ К каше можно подать варенье, кисель, компот, мед.

